

**PENGARUH RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**

SKRIPSI

SANDI

12.40.0153



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2017

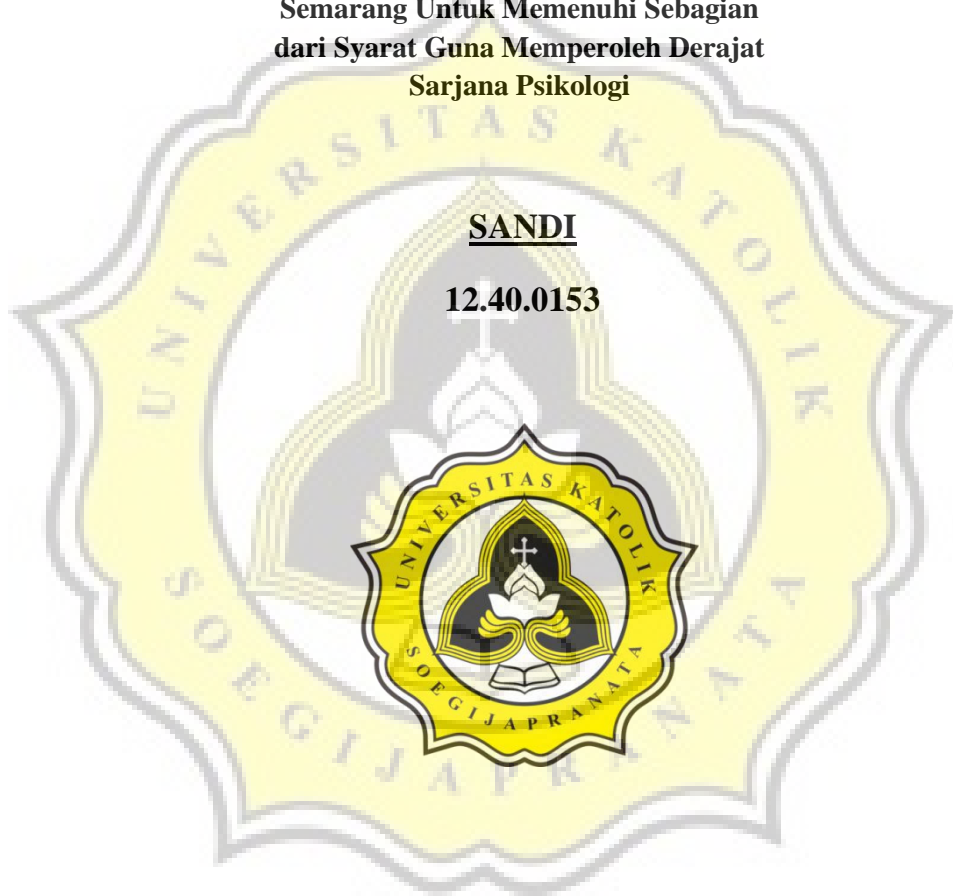
**PENGARUH RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Semarang Untuk Memenuhi Sebagian
dari Syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi**

SANDI

12.40.0153



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :

6 Februari 2017

Mengesahkan
Fakultas Psikologi

Dekan.

(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

Dewan Penguji

1. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS

(.....)

2. Dra. Suparmi, M.Si

(.....)

3. Drs. Pius Heru Priyanto, M. Si

(.....)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang selalu mendidik, merawat dan membesarkan saya dengan cinta dan kasih sayang dari kecil hingga saat ini.

Adik kandung saya yang menjadi teman sejak kecil dan yang memberi dukungan serta doa.

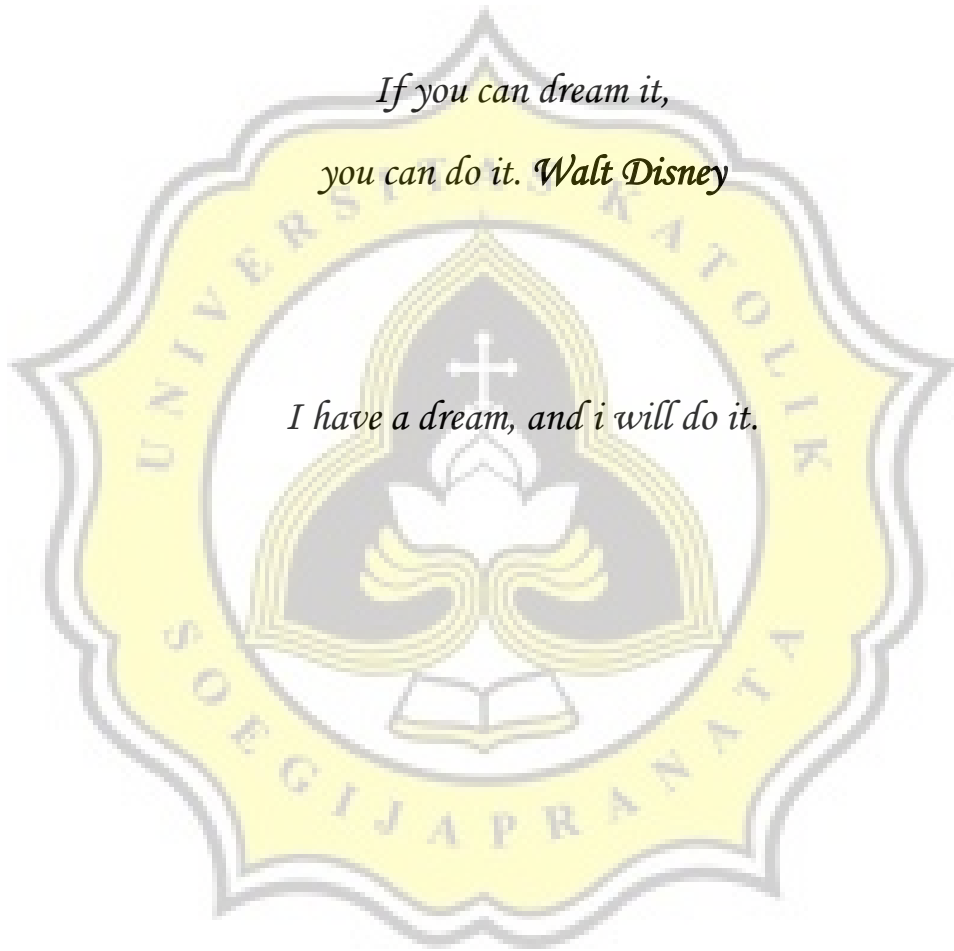
Saudara, sahabat dan teman-teman saya yang membantu dan mendukung ketika saya mengalami kesulitan.

*Terima kasih atas dukungan, semangat, motivasi dan doanya,
Juhan memberkati*

MOTTO

*If you can dream it,
you can do it. Walt Disney*

I have a dream, and i will do it.



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang diberikan kepada peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi. Penelitian ini juga mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga peneliti dapat terbantu dari banyaknya hambatan dan kesulitan selama penyusunan penelitian ini. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Bapak Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS selaku dosen pembimbing yang dengan kesabarannya berkenan untuk meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kritik, saran, wawasan, serta dukungan kepada peneliti selama menyusun skripsi.
3. Ibu Dra. V. Sri Sumijati, M.Si. selaku dosen wali, atas dukungan dan motivasi kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan ilmu dan pelajaran selama peneliti menempuh pendidikan.
5. Papa, Mama dan adik laki-laki peneliti Lucky Kusuma, yang selalu mendukung dan memberi semangat selama perkuliahan dan selama peneliti menyusun skripsi.

6. Teman-teman perantauan seperjuangan dari Ketapang Kalimantan Barat yang memberikan semangat dan motivasi selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
7. Teman-teman dari Semarang yang memberikan semangat baru dan yang terus memberikan motivasi, perhatian serta keceriaan selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
8. Teman-teman dari Hypnomorphosis yang penulis banggakan.
9. Subjek Mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Jurusan Manajemen yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti.
10. Semua pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini baik dalam motivasi, semangat, perhatian dan dukungan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti sangat berharap adanya masukan dari berbagai pihak untuk dapat menyempurnakan skripsi ini sehingga dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 8 Juni 2017

Penulis

PENGARUH RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI

Sandi

12.40.0153

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi. Subjek yang digunakan dalam Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS penelitian ini adalah mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis jurusan manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang akan menghadapi ujian skripsi berjumlah lima orang. Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Pada penelitian *one group pre-test post-test design* akan menggunakan satu kelompok subjek dan melakukan pengukuran saat sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Alat ukur dalam penelitian ini berupa *rating scale* kecemasan yang disusun oleh penulis dengan bantuan *Professional judgment* yaitu dosen pembimbing dari penulis. Relaksasi yang digunakan adalah relaksasi *progressive muscle*. Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan hasil yang cukup signifikan ($z = -2,023$; $p < 0,05$) antara *pre-test* dengan *post-test* kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi, dimana kecemasaannya setelah relaksasi lebih rendah ($mean = 53,40$) daripada sebelum relaksasi ($mean = 89,40$). Dari hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan yang cukup signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi.

Kata Kunci: Kecemasan menghadapi ujian skripsi, relaksasi *progressive muscle*.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II	
TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Kecemasan	7
1. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	7
2. Gejala Kecemasan	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	15
B. Relaksasi	17
1. Pengertian Relaksasi.....	17

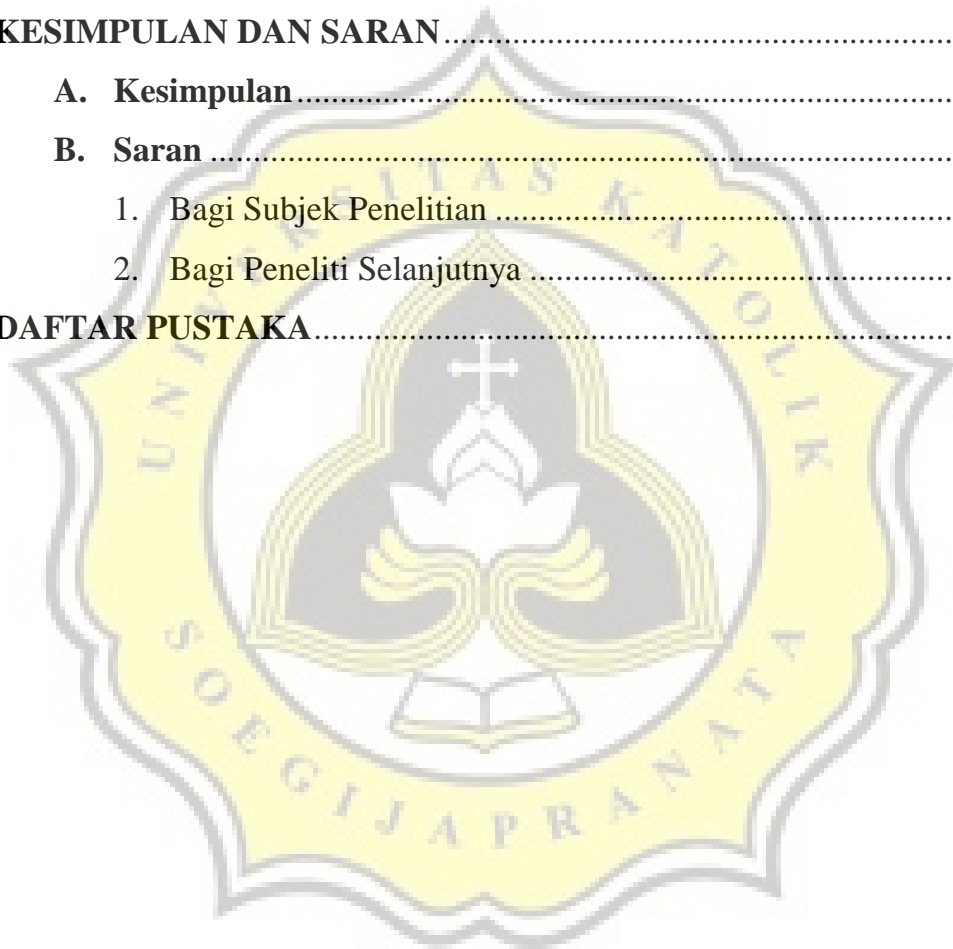
2. Manfaat Relaksasi	19
3. Macam-Macam Teknik Relaksasi	20
C. Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian Skripsi	26
D. Hipotesis	29
BAB III	
METODE PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian yang Digunakan	30
B. Identifikasi Variabel	30
C. Definisi Operasional	31
1. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	31
2. Relaksasi	31
D. Subjek Penelitian	31
E. Desain Eksperimen	32
F. Pelaksanaan Eksperimen	33
1. Material yang diperlukan:	33
2. Prosedur pelaksanaan	33
G. Alat Ukur	35
H. Validitas Alat Ukur	35
I. Metode Analisis Data	36
BAB IV	
PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	37
A. Orientasi Kancan Penelitian	37
B. Persiapan Penelitian	38
1. Permohonan ijin penelitian	39
2. Penyusunan Alat Ukur	39
C. Pelaksanaan Penelitian	40
1. Persiapan Eksperimen	40
2. Pelaksanaan Relaksasi	42

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Hasil Analisis Data	46
C. Pembahasan	47

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
1. Bagi Subjek Penelitian	52
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA	54



DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	35
Tabel 2	Hasil Analisis Data	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Skala	58
Lampiran B: Data Analisis	60
Lampiran C: Hasil Analisis	63
Lampiran D: Surat Ijin.....	69
Lampiran E: Informed Consent	72
Lampiran F: Foto	74

